



いさはや暮らしをわかりやすく

2024

7

VOL.232

広報
ISAHAYA

いさはや

いざという時のために /

いま備えよう



今日から始める

防災対策

避難行動編



ドガンカナル家
遅れて避難し始めた「ドガンカナル家」。
避難場所までの経路がわからず、慣れない道を歩くことに。強い雨風に打たれ、傘が壊れるなど、安全に避難できていません。

ヨウイシユウトウ家
決めていた安全な道を徒歩で避難する「ヨウイシユウトウ家」。
日頃から、浸水想定区域や避難場所などを確認していたため、素早く避難することができました。

地域の危険性を確認

ハザードマップで、地域の危険性や避難する場所などを確認しよう！

ハザードマップとは、被害が想定される区域や指定避難所などが示されている地図のこと。洪水や土砂災害などのマップがあります。

●洪水ハザードマップ

市内の主要河川が氾濫した場合の浸水深や避難場所などが確認できるハザードマップです。



●土砂災害ハザードマップ

土砂災害の危険がある場所や避難場所などが確認できるハザードマップです。



●防災マップ

地域住民が主体で作ったマップです。



積極的に情報収集

台風や集中豪雨から身を守るためには、気象情報や避難情報を積極的に収集することが大切です。

●諫早市防災メール

防災行政無線の内容も文字で確認できます。要事前登録。



●緊急告知防災ラジオ

災害時などに、市が緊急放送を行います。（販売価格：2,500円）



●防災行政無線

屋外スピーカーから防災情報などをお知らせ。

聞き取りづらいときは

防災行政無線テレホンサービス
☎0120-419-009（無料）

●気象情報

〈長崎地方気象台〉



●停電情報

〈九州電力送配電〉



情報が命を救うことも！
デマには気を付けて



避難のタイミングを逃がさない

早めの避難、明るいうちの避難が基本。「避難」とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる場合は、無理に避難場所に行く必要はありません。また、市が指定する避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅などに避難することも考えてみましょう。



夜間は、家の中の安全な場所（2階以上や、崖から離れた場所）で待機し、明るくなってから避難所へ向かうという選択も。

こうなる前に
備えなきゃ！



ドガンカナル家
非常持ち出し品を用意して
いなかった「ドガンカナル家」。
一時的な避難所では、食
料品や日用品の公的な提
供はありません。



ヨウイシユウトウ家
飲料水や食品などの非常
持ち出し品がある「ヨウ
イシユウトウ家」。
スマートフォンなどのモバ
イルバッテリーなども用意
していたため、大きな困
り事はありません。

避難所編

避難場所を知っておく

警戒レベル3（高齢者等避難）で、市内16カ所に
次の避難所を開設します。

- ・上山荘 ※社会福祉会館から変更
- ・北諫早小学校屋内運動場
- ・小栗小学校屋内運動場
- ・小野体育館
- ・有喜ふれあい会館
- ・西諫早公民館
- ・本野ふれあい会館
- ・長田いこいの広場（みのり会館）
- ・多良見支所（ペット可）
- ・多良見多目的研修館
- ・森山公民館
- ・飯盛ふれあい会館
- ・高来会館（ペット可）
- ・小長井文化ホール
- ・市民センター4階（ペット同行避難専用）
- ・諫早中央保育所（乳児・妊産婦専用）

※状況により変更になる場合があります。



災害はいつ来てもおか
しくない意識を持ち、
今できる「事前の備え」
が大事です。

（危機管理課）

非常持ち出し品を用意

日ごろから食料や備蓄品をストックしておくことが大
事です。避難が必要になった時は、すぐに持ち出せる
よう準備しておきましょう。

<非常持ち出し品の例>

- ☑飲料水や調理不要の食品
- ☑紙コップ・紙皿・割り箸などの
食器類
- ☑衣類・下着類・軍手
- ☑懐中電灯・電池
- ☑携帯電話・充電器（乾電池式）
- ☑マスク・アルコール消毒液



昔と今で違う防災知識

以前は非常時持ち出し品の代表であった乾パンです
が、心配事や心痛が多い避難所では食欲も落ちるた
め、喉を通りやすい食品の方がおすすめです。

現代の暮らしに欠かせないのがスマートフォン。停
電が起きると充電もままなりません。できるだけ長い
時間使えるようソーラーパネル式充電器やモバイル
バッテリーを用意しておきましょう。

あの日のことを知っていますか
濁流がこのまちに渦巻いた日のことを
橋を失い、道を失い、家を失い
630人の家族や友人を失った日のことを

昭和32年の諫早大水害
このまちの歴史の中で一番悲しい思い出
もう二度と繰り返したくない出来事です

第67回

諫早万灯 川まつり

7月25日(木)
20時～ 本明川一帯

◆式典会場／高城橋
◆内容／式典、万灯流し、花火打ち上げ、露店出店など
※雨天順延

諫早万灯川まつり
ボランティアスタッフ募集



当日、本明川河川敷での
万灯設置や点火のお手伝い
をしていただけるボラン
ティアを募集します。

■とき

7月25日(木)
18時～22時(予定)

■内容

河川敷でのろうそくの配
置、たいまつによる点灯、
後片付けなど

■参加資格

10歳以上

※小・中学生は保護者同伴

■定員

40人

■申込期限

7月5日(金)

※定員になり次第受付終了

■申し込み・問い合わせ先

諫早商工会議所業務課

☎22・3323

万灯協力金の募金箱を市
役所1階ホールと諫早図書
館に設置していますので、
皆様のご協力をお願いし
ます。



水害クスノキを保全・継承

自然と共生し、水害の歴史をつなぐ

現在、「市道上宇戸橋公園線」の改良工事を行っています。

この道路は、J R諫早駅から中央市街地を最短で結び、観光や通勤通学で重要ですが、道幅が狭く歩道もないため、安全性を高める整備を進めているものです。路上には1本のクスノキがそびえ立っています。

このクスノキは、樹高約18m、幹周約5m、樹齢200年を超えと言われ、昭和32年の諫早大水害を経験した貴重な木です。

しかし、見通しが悪くなるなど安全な通行のためには支障となってしまいます。そのため、切り倒さず、クスノキの仲間たちが群生し、諫早大水害で尽力された故野村儀平元諫早市長の銅像がある高城公園へ移植し、これからの諫早を見守ってもらうことにしています。

市は、自然と共生するとともに、水害の歴史を継承していきます。

※移植時期は、今秋を予定

(道路課)

第15回「諫早大水害を語り継ぐ」

■とき

7月20日(土) 13時30分～15時30分

■ところ

諫早駅 iisa 交流広場

※入場無料。公共交通機関をご利用ください。

■内容

体験者談、合唱、高校生による防災教育の発表、本明川の現状や近年の気候変動に関する講話など

■問い合わせ先

本明川を語る会 川浪

☎090-4485-6800

本明川ダム建設事業を進めています



本明川ダム完成イメージ図

本明川は、長さが短く、傾きも急なため、大雨で水が一気に押し寄せる危険性があり、昭和32年の「諫早大水害」では、市街地が甚大な被害を被りました。

そのため、大雨時に洪水を調整し、渇水時には安定した水を確保する「本明川ダム」の建設を進めています。詳細は、ホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

国土交通省 九州地方整備局
本明川ダム工事事務所





Let's 手話

日常会話で使う手話をちょっとずつ紹介します。
皆さんと一緒に手話でお話してみませんか？（障害福祉課）

今月のテーマ「季節の単語」

7月と言えば！

七夕



両手とも親指、人さし指、中指を伸ばし（数字の7の意味）、上下に置く。

夏休み



うちわであおぐぐさで夏を表す。



両手の手のひらを下に向けて親指同士を合わせる動きを、3回くらい右から左へ連続する。

打ち上げ花火



両手を交互に上げながら手を開き、打ち上げ花火を表す。

スイカ



両手でスイカを持っているように構え、口の前で左右に動かす。

ほたる



片手の人さし指を曲げて虫を作り、もう片方の手を開閉して、ほたるのおしりが光る様子を表現する。

ほの 炎チャレがゆく！

若手職員とランチミーティング



5月10日、市役所の若手職員と昼食を共にしながら、地域振興や防災などの課題について語り合いました。

日頃、なかなか話をする機会がない若い職員から市政に関する意見や諫言への想いを聴くことができ、とても有意義な時間でしたよ。

市長の炎チャレ日記はコチラ ▶



Let's Kaigo Yobou Together! みんなで 介護予防体操

ペットボトルの蓋が開けにくくなった？ 筋トレで介護予防【上腕筋トレ】



イスに座り太ももに手を置いて、真下に押す。腕の裏側に力が入っているイメージで、血圧上昇に注意しつつ息を吐きながら行う。

5秒押したら休憩、という動作を5回繰り返す。

ペットボトルの蓋を開ける行為は、握力だけでなく全身の筋力の目安。体力低下やバランス能力の低下は、転倒などの危険性が高まっているサイン。上半身を鍛えることで腕だけではなく、体幹も鍛えられます。



（地域包括ケア推進課）


募集
recruit

婚活・恋活イベント企画募集

市内の企業や団体などが連携して開催する婚活・恋活イベント企画（パーティーやスポーツ大会、バスツアー、農業体験など）を募集します。

●支援内容

イベント開催に係る経費（最大20万円）

●対象経費

- ・施設使用料および借上料
- ・チラシ作成や新聞掲載などの広告宣伝費
- ・イベント開催時の傷害保険
- ・イベント内で参加者の移動手段に係る経費（バス代など）
- ・講師や司会者などに係る経費

●応募要件

- ・市内に事業所などがある企業や団体であること
- ・3つ以上の団体が連携して開催すること
- ・諫早市の魅力をPRする内容がイベントに盛り込まれていること
- ・1イベントにつき、男女合わせて20人以上のイベントであること

●申込期限

7月31日（水）

応募方法



■申し込み・問い合わせ先

諫早市婚活実行委員会事務局（移住定住推進課）

お知らせ
info

情報公開制度・個人情報保護制度の施行状況

＜令和5年度の施行状況＞

- 諫早市情報公開条例に基づく公開などの請求件数
150件
- 個人情報の保護に関する法律に基づく開示などの請求件数
6件
- 市政情報コーナーを利用した人
延べ117人

市政情報コーナー（市役所本館4階）は、「情報公開制度」と「個人情報保護制度」の総合窓口として、請求手続の案内や相談などを行っています。

また、予算書や決算書、市議会議案・会議録などのほか市政概要や統計情報、歴史資料などの資料を備えています。

●情報公開決定などの状況

区 分	情報公開制度 件数（率）	個人情報保護制度 件数（率）
全部公開（開示）	128（85.3%）	3（50.0%）
部分公開（開示）	15（10.0%）	3（50.0%）
非公開（不開示） ※	4（2.7%）	0（0.0%）
取り下げ	3（2.0%）	0（0.0%）
合 計	150（100.0%）	6（100.0%）

※不存在、存否応答拒否等を含む。

- 情報公開制度、個人情報保護制度に係る審査請求の件数
なし

■問い合わせ先／総務課

お知らせ
info

（仮称）市民交流センター基本構想を策定

「500席程度のホール機能」と「老朽化した市民センター（中央公民館）の生涯学習機能」を併せ持つ（仮称）市民交流センターの整備方針を示した「（仮称）市民交流センター基本構想」を策定しました。

基本構想



■問い合わせ先／文化振興課

令和 6 年度 諫早市職員採用試験



社会人経験者（事務・土木・化学・文化財）／ 建築 ／ 電気 ／ 主任介護支援専門員 ／ 司書

●受付期間 7月1日(月)～31日(水)

●一次試験 ①8月1日(木)～31日(土) 試験会場 / テストセンター（オンライン受験可）

②8月24日（土） 試験会場 / 諫早市役所

※①、②の期間中のいずれか1日を選択

試験区分	受験資格など	採用予定数
事務 A (社会人経験者)	昭和60年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、民間企業等における職務経験が5年以上あり、企業等で培った知識や経験を市政で発揮できる人	若干名
土木 (社会人経験者)	昭和60年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、建設会社、土木会社、公的機関等における土木技術職としての勤務経験が5年以上あり、企業等で培った知識や経験を市政で発揮できる人	
化学 (社会人経験者)	昭和60年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、化学工業会社、公的機関等における化学技術職としての勤務経験が5年以上あり、企業等で培った知識や経験を市政で発揮できる人	
文化財 (社会人経験者)	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、埋蔵文化財の発掘調査の経験が5年以上あり、学芸員資格を有する人	
建築	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、一級建築士もしくは二級建築士の免許を有する人または令和7年3月末までに免許取得見込の人	
電気	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、以下のいずれかに該当する人 ア 電気電子部門の技術士もしくは技術士補の資格を有する人または令和7年3月末までに資格取得見込の人 イ 第一種電気主任技術者、第二種電気主任技術者もしくは第三種電気主任技術者の免許を有する人または令和7年3月末までに免許取得見込の人 ウ 1級電気工事施工管理技士もしくは2級電気工事施工管理技士の資格を有する人または令和7年3月末までに資格取得見込の人	
主任介護支援専門員	昭和54年4月2日以降に生まれた人で、主任介護支援専門員の資格を有する人	
司書	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、司書の資格を有する人または令和7年3月末までに資格取得見込の人	



短期大学・高等学校卒業程度（事務・土木・電気）／スポーツ実績者（事務）

●受付期間 7月1日(月)～31日(水)

●一次試験 9月22日(日) 試験会場 / 諫早市役所

試験区分	受験資格など	採用予定数
事務Ⅱ	平成11年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人は受験できません。 学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を令和7年3月までに卒業見込の人は受験できません。	若干名
事務 (電算)	平成11年4月2日以降に生まれた人で基本情報技術者の資格を有する人または令和7年3月末までに資格取得見込の人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人は受験できません。	
事務Ⅲ	学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を令和7年3月までに卒業見込の人	
事務 (障害者)	平成6年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人 ア 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている人 イ 都道府県知事の定める医師（以下「指定医」という）もしくは産業医による障害者の雇用の促進等に関する法律別表に掲げる身体障害を有する旨の診断書・意見書（心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこうもしくは直腸、小腸、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫または肝臓の機能の障害については、指定医によるものに限る）の交付を受けている人 ウ 都道府県知事または政令指定都市市長が発行する療育手帳の交付を受けている人 エ 知的障害者更生相談所、児童相談所、精神保健福祉センター、障害者職業センター、精神保健指定医により知的障害者であると判定された人 オ 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人 ※上記のア～オの手帳等は、受験申込日及び受験日当日において有効であることが必要です。	
土木Ⅱ	平成11年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人は受験できません。	
電気Ⅱ	平成11年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による大学（短期大学を除く）もしくはこれと同等と認める大学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人は受験できません。	
事務 B (スポーツ実績者)	平成6年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による高等学校もしくはこれと同等と認める学校等を卒業または令和7年3月までに卒業見込の人かつ、スポーツの分野において、大きな成績・成果を収めた人で、その過程において培われた挑戦する意欲や能力を市政で発揮できる人	

試験案内書

7月1日(月)から、市ホームページに掲載します。受験手続きは、インターネットからお申込みください。
また、市役所総合案内、職員課、各支所地域総務課および各出張所でも配布します。詳細は、市ホームページをご覧ください。
※試験区分の併願はできません。

[諫早市職員採用試験](#)
[検索](#)


■問い合わせ先／職員課

いさはや 夏情報

轟峡自然プール



ファミリーに大人気
ひんやり木陰で水遊び

天然プールは
ここだけ！

小長井プール



1 富川万年の森

バンガロー 宿泊・休憩利用可(有料・要申込)
詳細は管理人にお尋ねください。

問 管理人:小川
☎090-4993-0781
林務水産課
☎22-1500



2 修多羅の森

問 高来支所産業建設課
☎32-2111
林務水産課
☎22-1500



3 いこいの村長崎

問 いこいの村長崎
☎32-2902
商工観光課
☎22-1500



4 轟峡自然プール

問 商工観光課
☎22-1500



5 小長井プール

問 小長井支所地域総務課
☎34-2111



6 西諫早ふれあい広場プール

問 西諫早ふれあい会館
☎25-2100



7 長田いこいの広場プール

問 長田みのり会館
☎23-9077



8 中央ふれあい広場プール

問 中央ふれあい広場
☎21-2668



9 森山スポーツ交流館プール(有料)

問 森山スポーツ交流館
☎35-2888



10 結の浜マリンパーク

遊泳期間 7月13日(土)~8月18日(日)

主な施設 休憩施設、更衣室、温水シャワー、
駐車場、キャンプ場

問 結の浜マリンパーク
☎48-2213
飯盛支所産業建設課
☎48-1111



11 有喜UKIビーチ

遊泳期間 7月20日(土)~8月25日(日)

主な施設 休憩施設、更衣室、温水シャワー、
駐車場

問 ビーチ管理棟
☎28-6150
林務水産課
☎22-1500



諫早の秘境！

修多羅の森



絶景 × 幻の名水で
心と体をリフレッシュ

名水の湯からは
諫早湾を一望！

いこいの村長崎



遊び・癒し・グルメ
勢ぞろい！

長田いこいの広場プール



中央ふれあい広場プール



西諫早ふれあい広場プール



こどもプール



全天候プール

キャンプもできる！

結の浜マリンパーク



穏やかな波と
美しい砂浜が魅力のビーチ

有喜UKIビーチ



家族連れに人気の
のどかで小さなビーチ

穴場ビーチ！

ISAHAYA

くらしの
情報

INFORMATION

お知らせ

マイナンバーカード
の延長窓口・出張
申請（7月分）

●延長窓口（交付）

11日（木）・25日（木）

各日19時30分まで

※いずれも要予約。詳細は、
市ホームページをご覧ください。
ただくか、直接お尋ねく
ださい。

●出張申請

▼森山公民館

1日（月）9時30分～12時

▼多良見大草集落センター

22日（月）9時30分～16時

▼高来支所

28日（日）・29日（月）

各日9時30分～16時

問 市民窓口課



お知らせ

交通事故などで国保を
使用するときは届出を交通事故など第三者の行
為だけがをして、治療で国
保の保険証を使用する場合
は届出（労災保険の適用は
除く）が必要です。本来は加害者が医療費を
全額負担するのが原則です
が、届出をした場合、国保
が医療費を一時的に立て替
え、加害者に請求します。
※示談前に必ずご相談くだ
さい。
※同乗中に発生した自損事
故の場合も届出が必要で
す。

問 保険年金課

お知らせ

家屋調査にご協力を

本年（令和6年1月～
12月）に新築・増改築した
家屋（車庫や物置程度の小
さな建物も含む）は、令和
7年度から固定資産税の課
税対象です。対象家屋は、内部（間取
り・設備）などを拝見し調
査を行いますので、ご協力
をお願いします。また、家屋を取り壊した
場合は、固定資産税の課税
対象外となりますので、ご
連絡ください。※家屋を新増築した場合や、
登記している家屋を取り
壊した場合などは、法務
局への登記をお願いしま
す。※「家屋」とは、住宅、店
舗、工場、倉庫、車庫、
物置などの建物のことで
す。

問 資産税課

お知らせ

後期高齢者医療制度

【被保険者証（保険証）の
送付】現在使用している保険証
の有効期限は、7月31日（水）
です。新しい保険証を7月中旬
に送付しますので、記載内
容を確認し、大切にお使い
ください。なお、今回の保
険証更新に係る手続きは必
要ありません。【限度額適用・標準負担額
減額認定証（減額証）、限
度額適用認定証（限度証）
の送付】減額証および限度証は、
既に交付を受けていて8月
以降も引き続き対象となる
人へ、新しい保険証と同封
で送付します。※有効期限が過ぎた保険証
などは、細かく裁断し破
棄するか、保険年金課へ
返却ください。

問 ●保険年金課

●長崎県後期高齢者医療
広域連合

☎095・816・3930

お知らせ

国民年金保険料の納付が
困難なときは免除申請を収入の減少や失業などで
国民年金保険料を納付する
ことが困難なときは、申請
のうえ承認されると保険料
の納付が免除・猶予されま
す。まずはご相談ください。

◆申請に必要なもの

年金手帳または納付書、
離職した人は離職票、雇
用保険受給資格者証など

問・申込

●諫早年金事務所

☎25・1662

●保険年金課または
各支所地域総務課

お知らせ

7月は固定資産税・
都市計画税の第2期
の納付月です

◆納期限

7月31日（水）

※便利な口座振替をご利用
ください。

問 債権管理課

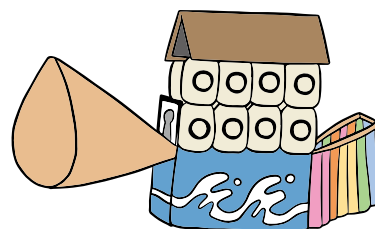
精霊船を出される皆さんへ

精霊船を集積場へ持ち込む際の注意事項です。不法投棄がないようにご協力ください。

◆とき／8月15日(木)

集積場および持ち込み時間

地域	地区名	集積場	持ち込み時間
諫早	中央地区	中央ふれあい広場（公園側）の駐車場	17時～20時
	真津山・西諫早地区	スポーツパーク いさはや第1野球場前駐車場	
多良見	西川内・上市・多良見団地・山中・下市・喜々津団地	市布公民館敷地	18時～20時
	中里・井樋ノ尾・丸尾1・2区・福井田・阿蘇	喜々津中央公園	
	停車場・化屋・大島・シーサイド1・2・3・4区	シーサイド北公園	
	木床1・2区・（喜）船津	大四郎渚グラウンド脇の空き地	
	大草地区・伊木力地区	西部グラウンド東側の空き地	
高来	湯江・宇良地区	下里団地から東へ150mの旧海岸降り口付近	
	小江・深海地区	ユートクから南へ下った旧護岸堤防付近	
小長井	小長井地区	長里グラウンド側ストックハウス横	



警察への申請が必要な場合

全長2m以上の船は、警察署への申請（8月9日(金)まで）が必要です。詳細は、諫早警察署交通課（☎22-0110）へお尋ねください。

精霊船の大きさの制限

全長10m以下（単車）※連結時は21m以下、胴体7m以下、全幅2.5m以下、高さ（担いだとき）3.5m以下

交通規制

8月15日は、諫早小学校隣接の中央ふれあい広場（公園側）前の道路（一部）が、18時から20時まで、交通規制を予定

注意事項

- ・指定した時間内に持ち込むこと。
- ・バッテリー、爆竹などの発火性可燃物は持ち帰ること。
- ・精霊船の中に故人を偲ぶ書籍や衣類、灯籠などがある場合は持ち帰ること。
- ・故人を偲ぶ書籍や衣類、灯籠のみの持ち込みはしないこと。
- ・こもなどを集積している所に、火の付いた線香などを置かないこと。
- ・集積場内では爆竹や花火を使用しないこと。また、係員の指示に従うこと。
- ・栄町アーケード、ほんまちアーケードを通らないこと。

詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 地域福祉課または

多良見・高来・小長井支所地域総務課





お知らせ

夏の省エネにご協力を 「温暖化対策の取り組み」

エアコンなどの冷房の利用で、電力消費量が増加する季節がやってきました。節電は、温暖化対策や、家計の負担軽減などにつながります。熱中症など体調に気を付けながら、節電にご協力をお願いします。

◆すぐにできる節電対策 ・エアコン



お知らせ

生ごみのひとしほり 運動

家庭の台所から出る生ごみは、約8割が水分だと言われています。特に夏場の食べ物、スイカやメロンなど水分が多いため、生ごみを出す前に「ひとしほり」の水切りを行いましょう。

●環境政策課または
各支所地域総務課



お知らせ

廃食油石けん作り講習会

市は、家庭から出た廃食油を用いた石けん作りの講習会を開催しています。

◆ところ

ほたる工房（高城町・市体育館道路向かい）

※詳細は、お尋ねください。

●問・申込

環境政策課



お知らせ

家庭で使った食用 油の処理

家庭で使った食用油を捨てる時は、少し多めの新聞紙や布などに染み込ませるか凝固剤などで固めて、もやすごみとして出してください。

液体のままごみに出すと、収集時に飛散し、ごみステーション付近を汚す場合があります。ご協力をお願いします。

●問 環境政策課または
各支所地域総務課



お知らせ

消費者ホットライン 188

消費者ホットライン188（いやや）は、最寄りの消費生活相談窓口をご案内する全国共通の番号です。

・悪質商法等の被害にあった

・お試しの際はが定期購入になっていた

・訪問してきた修理業者に高額請求された

・「市役所から還付金がある」などの不審な電話がかかってきた

・ある製品を使っただけが、してしまった

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。

●問 消費生活センター
☎22・3113

第74回社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

毎年7月は、強調月間として、全国一斉に運動が展開されます。

「社会を明るくし青少年を非行から守る」決起大会

◆とき／7月11日(木) 15時30分～

◆ところ／諫早市民センター

※当日は、ミニ矯正展（小物中心）もあります。

●問 地域福祉課

ひきこもり家族教室

長崎県ひきこもり地域支援センター主催で、ひきこもりで悩んでいる家族を対象に家族教室を開催します。

◆とき（全7回）

7月26日(金)、8月29日(木)、9月26日(木)、10月31日(木)、
11月28日(木)、12月26日(木)、2月27日(木)

10時～12時

◆ところ

長崎こども・女性・障害者支援センター
（長崎市橋口町10-22）

※オンライン受講も可。受講料無料。要電話申込

●問・申込

長崎県ひきこもり地域支援センター

☎095-846-5115



「ヘルプマーク、ヘルプカード」を配布しています



ヘルプマーク・ヘルプカードは、障害者（手帳の有無は問わない）や妊娠中の人など、外見からは分かりにくい人が身に着けることで、援助や配慮を必要とすることを知らせるためのものです。

身に付けている人を見かけたり、カードを提示された場合は、席を譲る、声をかけるなど、配慮をお願いします。

◆配布場所

障害福祉課または各支所地域総務課

※詳細は、市ホームページをご覧ください。
問 障害福祉課



運転免許証の自主返納を支援します

身体機能の低下などで、運転免許証を自主返納した人に支援を行っています。

◆対象者

令和5年4月1日以降に運転免許証を返納した65歳以上の市民（「運転経歴証明書」の交付を受けた人）

◆内容

交通系ICカード（1万円）、またはタクシー等利用券（1万円）のいずれか

※1人1回に限る

◆申請方法

「運転経歴証明書」を持参のうえ、申請してください。詳細は、お尋ねください。

問 生活安全交通課



AEDの貸出

市民が参加するイベントやスポーツ大会などで、突

然の心肺停止から命を救うため、無料でAEDを貸し出します。
詳細は、市ホームページをご覧ください。

問・申込

健康推進課または各支所地域総務課



子育て医師を支える保育サポーターの 説明・講習を行います

「長崎医師保育サポートシステム」では県内の育児支援を必要とする医師と、「保育サポーター」（子育ての援助ができる人）のマッチングを行っています。

「保育サポーター」養成のため、講習を実施します。

- ◆と き／7月23日(火) 2時間程度
- ◆ところ／長崎大学病院（長崎市坂本）または自宅での視聴
- ◆内 容

長崎医師保育サポートシステムの概要説明と講習
「子どもの心理的サポート」「こどもの応急処置」

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 長崎大学病院メディカル・ワークライフバランスセンター
☎095-819-7979



2024いさは屋特産品お中元フェア ～美味しいをぎゅぎゅっと！贈りたい！夏いさはや～

諫早の「うまかもん」を取り揃え、展示販売します。

特産品をセットにした「いさは屋コラボシリーズ」も人気です。

◆と き／6月25日(火)～8月10日(土)
10時～17時

◆ところ／諫早市物産ホール
(高城町5-10 商工会館1F)

問 (一社) 諫早観光物産
コンベンション協会
☎22-8325



夏の交通安全週間

交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけ、交通事故防止に努めましょう。

◆期間

7月13日(土)～19日(金)

◆週間の重点

- ・こどもを始めとする歩行者の安全の確保
- ・全ての座席のシートベルトの着用とチャイルドシートの正しい使用の徹底
- ・飲酒運転の根絶

問 生活安全交通課



お知らせ

諫早菫を育てませ
んか



希少な在来種の諫早菫
を配布します。

◆とき
7月9日(火) 10時～(な
くなり次第終了)

サマージャンボ宝くじの 購入は県内で

◆販売期間／7月8日(月)～8月8日(木)

県内で販売された
宝くじの収益金は、
県内市町の明るく住
みよいまちづくりに
使われます。ぜひ、
お近くの販売所でお
買い求めください。

問財政課



◆ところ

アエル本町商店街ポケッ
トパーク

◆配布対象

市内在住の人(1人5株
まで)

◆提供

諫早市造園建設業協会

※詳細は、市ホームページ
をご覧ください。

問緑化公園課

知っていますか？ヤングケアラー

ヤングケアラーとは

本来大人が担うような家事や家族の世話を日常的に行っている子どものことです。



障がいや病気のある家族に代
わり、買い物・料理・掃除・
洗濯などの家事をしている。



家族に代わり、幼いきょうだ
いの世話をしている。



障がいや病気のあるきょうだ
いの世話や見守りをしている。



目の離せない家族の見守りや
声かけなどの気づかいをして
いる。



日本語が第一言語でない家族
や障がいのある家族のために
通訳をしている。



家計を支えるために労働をし
て、障がいや病気のある家族
を助けている。



アルコール・薬物・ギャンブ
ル問題を抱える家族に対応し
ている。



がん・難病・精神疾患など慢
性的な病気の家族の看病をし
ている。



障がいや病気のある家族の身
の回りの世話をしている。



障がいや病気のある家族の入
浴やトイレの介助をしている。

出典：こども家庭庁ホームページ

地域の皆さんへ

もし、あなたの身近に気になる子どもがいたら、
ちょっとした声かけや日頃の関わりを通して、子
どもの気持ちに耳を傾けてみてください。周囲の
気づきが、子どもやその家庭を支援につなげる第
一歩になります。

「お手伝い」とはどう違う？

「お手伝い」は、子どもが子どもとしての生活
ができる範囲内で行うことです。ヤングケアラーは、
「お手伝い」と違って『やらない』選択肢を取る
と家族の生活に直結し、日常生活に支障が出るほ
ど長時間にわたって家族のケアをしています。

子どもにどんな影響があるの？

「遅刻や欠席が多い」「宿題をする時間がない」
「友だちと遊ぶ時間がない」など、
学業や友人関係などに影響が出てし
まうことがあります。



LINE

ヤングケアラーに関する相談窓口

- ・子育て支援課こども家庭センター
(市相談窓口)
- ・児童相談所相談専用ダイヤル
☎0120-189-783
- ・子どもヤングケアラー相談窓口
☎095-893-6266



mail

こども食堂に来てみませんか

こども食堂とは、地域住民やNPO法人などが主体となり、無料または低価格帯で子どもたちに食事を提供するコミュニティの場です。親子での参加もでき、食育の場でもあり、家庭や学校のほかに、安心して過ごせる子どもの「居場所」としての役割も担っています。※食材の寄付やボランティアも募集しています。各問い合わせ先へお尋ねください。



名 称	場 所	日 時	参加料(協力金)	問い合わせ先
YYこども食堂	城見町公民館	第2・4土曜日 11時30分～13時	子ども無料・ 大人100円	YYこども食堂 ☎25-9395
	学童保育北小クラブ	毎週火曜日・木曜日 7時～8時30分	子ども無料	
ジスコ子ども食堂	パルファン	第2水曜日 16時30分～18時	中学生まで無料 (保護者100円)	ジスコ子ども支援 株式会社 ☎27-1112
	西諫早公民館	第3水曜日 16時30分～18時		
	喜々津ステーション ホテル	第3日曜日 11時～12時30分		
諫早未来食堂	諫早未来食堂 (松里町1300-1)	第4土曜日 15時30分～17時30分	子ども・大人 100円	NPO法人チャレンジド 人財センター ☎24-0778
まんぷくこども食堂	西諫早公民館	第1・3土曜日 16時～18時	18歳まで無料・ 大人100円	まんぷくこども食堂 ☎090-1978-3713



5歳児相談を行います

市は、5歳になるお子さん(年中児)を対象に、保育所(園)・幼稚園を巡回して相談を行います。

この時期のお子さんは、心身ともに成長し、協調性や社会性が育つ大切な時期であるとともに、発達の個人差やアンバランスさも出やすい時期です。

専門職員や保健師が、保護者の心配やお困りごにに対する相談を受け、3歳児健診後のお子さんの成長の様子を伺います。

相談を希望する保護者は、保育所(園)・幼稚園に相談するか、すくすく広場へご連絡ください。

※保育所(園)・幼稚園に通っていないお子さんの相談も受け付けます。

問 すぐすく広場(市役所内)
☎22・1500



介護保険料の決定通知書などを送付します

介護保険料は、令和6年度の市民税が確定する6月に算定し、7月中旬に「令和6年度介護保険料決定通知書」などを送付します。

【特別徴収対象者(年金からの差引きで納める人)】

「令和6年度介護保険料特別徴収決定通知書」を送付します。

※納付書は送付しません。

【普通徴収対象者(納付書または口座振替で納める人)】

「令和6年度介護保険料額決定通知書」と「7月3月分の納付書」を送付します。

※口座振替の人には納付書は送付しません。

なお、今年4月～6月に

65歳になる人や他市区町村から転入した人は、特別徴収に切り替わるまでの間、納付書で納めます。保険料の期限内納付に、ご協力ください。

問 介護保険課または各支所地域総務課



介護予防教室(7月)

1年を通した月1回の教室です。要申込

※定員に達した教室は未掲載

【午前】10時～11時30分

【午後】1時30分～3時

【フレイル予防教室】

4日(木)午後／本野ふれあい会館

5日(金)午後／小栗ふれあい会館

9日(火)午前／長田町公民館

10日(水)午後／たらみ会館

12日(金)午前／飯盛ふれあい会館

18日(木)午後／上山荘

(入館料160円必要)

19日(金)午前／唐比地区公民館

22日(月)午前／

久山台コミュニティセンター

22日(月)午後／慶野地区公民館

25日(木)午前／市民センター

26日(金)午後／多良見多目的研修館

29日(月)午後／さざんか会館

【若返り体操教室】

2日(火)午後／中里公民館

問・申込

地域包括ケア推進課





健康

7月28日は日本肝炎デー
7月22日から28日までは
肝臓週間

ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスに感染して肝臓の細胞が壊れていく病気です。肝炎になっても、肝臓はなかなかSOSを出しません。「体がだるい」と気づくころには、かなり重症化しています。

市は、肝炎ウイルス検診を実施しています。この機会にぜひ、受診しましょう。

【肝炎ウイルス検診】

◆対象者

40歳以上で過去に受診したことがない人

◆検査内容

問診、C型肝炎ウイルス検査、B型肝炎ウイルス検査

◆実施場所など

個別健(検)診／市内医療機関(通年実施)
集団健(検)診／各支所地域公民館等(6月～11月実施)

◆受診者負担金／200円

問 健康推進課



健康

熱中症は予防が大事！

例年、梅雨明け前後の真夏日は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる人が非常に多く、特に注意が必要です。熱中症警戒情報(アラート)などを活用して、十分な対策をとりましょう。

◆暑さを避ける

- ①扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
 - ②遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
 - ③外出時には日傘や帽子を着用
 - ④天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
 - ⑤吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣類を着用
 - ⑥保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控えましょう
- ◆こまめに水分を補給する
屋内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていな



健康

風しんの抗体検査

くてもこまめに水分・塩分などを補給
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課



これまで風しんの予防接種を受ける機会がなかった次の対象者で、抗体検査未実施の人に、抗体検査・予防接種の無料券(クーポン券)を6月末に送付します。無料券が届いた人は、早めに抗体検査を受けてください。

◆対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

◆有効期限

令和7年2月28日

※本事業は令和6年度が最終年度となっています。

問 健康推進課



健康

愛の血液助け合い運動月間

～献血は命を救う～

身近なボランティア

7月は、「愛の血液助け合い運動月間」です。安定的に献血液を確保するために、特に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠です。この機会に献血に行ってみませんか。

献血場所など詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 健康推進課



募集

消防吏員

◆試験区分

消防Ⅰ(大学)、Ⅱ(短大・高校)、Ⅲ(高校新卒)、Ⅳ(実務経験)

◆受験資格

諫早市・大村市・雲仙市(吾妻町、愛野町、千々石町、小浜町、南串山

町)の区域内に居住する人または採用後居住可能な人

◆試験日

①消防Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ 9月22日(日)

②消防Ⅳ 9月27日(金)

◆試験場所

諫早消防署

◆申込用紙請求先

・県央地域広域市町村圏組合消防本部または諫早、大村、小浜消防署
・県央地域広域市町村圏組合ホームページ

◆受付期間

7月1日(月)～8月23日(金)(消印有効)
※詳細は、ホームページをご覧ください。

問・申込

県央地域広域市町村圏組合消防本部消防総務課
☎23・0119



7月の定期相談

高城会館へ車でお越しの際は
市役所前広場駐車場をご利用ください。

【不動産相談】

2日(火) 高城会館／9時～12時

【法律相談】(事前予約制・同一相談1回)

3日(水)、17日(水)、29日(月)
高城会館／13時～16時

【行政相談】

5日(金) 高城会館／9時～12時
12日(金) 小長井支所／9時～12時
飯盛支所／10時～13時
高来支所／10時～13時
19日(金) 高城会館／9時～12時
26日(金) 多良見支所／9時～12時
森山支所／10時～13時

【登記相談】

9日(火) 高城会館／10時～12時
13時～15時

【交通事故相談】

※事前予約制
予約は、県交通事故相談所(☎095-824-1111)
16日(火) 高城会館／10時～15時

【遺言契約等相談】

23日(火) 高城会館／13時～15時
☎安全安心相談室 ☎22-3113

【消費生活相談】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)
高城会館／8時30分～12時
13時～17時
☎消費生活センター ☎22-3113

【人権相談】

2日(火) 森山支所／9時～12時
4日(水) 高城会館／10時～15時
高来支所／9時～12時
18日(木) 高城会館／10時～15時
25日(木) 多良見支所／9時～12時
☎人権・男女参画課 ☎24-1580

【草花・樹木に関する相談】

3日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
10日(水) 9時～16時 飯盛支所1階 ロビー
17日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
24日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
31日(水) 9時～16時 市役所本館1階 玄関ホール
☎緑化公園課

【少年センター相談(いじめ・不登校)】

毎週月～金曜日(祝日・年末年始除く)
9時～17時 少年センター
☎少年センター ☎24-3737

【長崎県よろず支援拠点 出張窓口】

(中小企業・小規模事業者のための経営相談所)
10日(水) 9時～17時 たちばな信用金庫本部
25日(木) 9時～17時 諫早図書館2階
※要予約・相談無料
●内容／販路開拓、経営改善など経営上の相談
☎県よろず支援拠点 ☎095-828-1462

【日本政策金融公庫 創業サポートデスク in 諫早市】

10日(水) 13時～16時 諫早商工会議所
※要予約・相談無料
●内容／事業計画策定、資金調達など創業前後
の事業運営全般に関する相談
☎日本政策金融公庫 国民生活事業 ☎095-824-3141

募集

市営住宅入居者

【定期募集】

◆案内書配布期間

7月9日(火)～19日(金)

◆案内書配布場所

建築住宅課および各支所
産業建設課

◆募集期間

7月17日(水)～19日(金)

9時～17時

◆募集受付

建築住宅課

◆抽選日

8月7日(水)

【随時募集】

定期募集で応募がなかった住宅の入居申し込みを、随時、受け付けています。

募集

ふるさと納税返礼品提供事業者

ふるさと納税の促進と、市の魅力や地元特産品などのPRを行うため、本市へふるさと納税をしていただいた人への返礼品の提供事業者を募集します。

◆募集要件

・諫早市を懐かしんでいた
だけの特産品や、本市のイメージアップにつながる特産品などを市内で栽培、製造、加工され、提供できる事業者または市

募集

ふるさと納税返礼品提供事業者

ふるさと納税の促進と、市の魅力や地元特産品などのPRを行うため、本市へふるさと納税をしていただいた人への返礼品の提供事業者を募集します。

◆募集要件

・諫早市を懐かしんでいた
だけの特産品や、本市のイメージアップにつながる特産品などを市内で栽培、製造、加工され、提供できる事業者または市

募集

にほんごクラブ ボランティア養成講座受講生

市内で暮らす外国人と交流を深めながら、日本語学習のお手伝いをしてみませんか？
ボランティア活動をする上での心構えや、日本語ボランティアとしてのスキルを身につけることを目的とした講座です。

◆対象

外国人との交流に興味のある15歳以上の人
※随時受け付けています。
問・申込
ふるさと納税推進室

募集

にほんごクラブ ボランティア養成講座受講生

市内で暮らす外国人と交流を深めながら、日本語学習のお手伝いをしてみませんか？
ボランティア活動をする上での心構えや、日本語ボランティアとしてのスキルを身につけることを目的とした講座です。

◆対象

外国人との交流に興味のある15歳以上の人
※随時受け付けています。
問・申込
ふるさと納税推進室

募集

にほんごクラブ ボランティア養成講座受講生

市内で暮らす外国人と交流を深めながら、日本語学習のお手伝いをしてみませんか？
ボランティア活動をする上での心構えや、日本語ボランティアとしてのスキルを身につけることを目的とした講座です。

◆対象

外国人との交流に興味のある15歳以上の人
※随時受け付けています。
問・申込
ふるさと納税推進室

相談

納税相談

ファイナンシャルプランナーによる納税相談(要予約)を行います。
◆とき
7月23日(火) 13時～18時
問・申込
債権管理課

申込フォーム



諫早図書館

☎23-4946

▶映画上映会

「愛する人に伝える言葉」
(2021年 フランス 122分)

日7月11日(木) 14時～

場 視聴覚ホール

定 先着50人

▶「諫早を楽しもう！」 第18弾 青春テレビ

令和5年度にテレビ番組を制作した市内4高校(西陵・諫早東・諫早商業・長崎日大)の放送部の作品を一挙に上映します。

日7月20日(土) 14時～15時

場 視聴覚ホール

定 60人 ※要申込

▶諫早図書館シナリオ講座 (全3回)

ラジオドラマのシナリオを執筆し、選ばれた作品をCD化します。

日8月3日(土)、12月7日(土)、
2月(未定) 11時～16時

場 視聴覚ホール

講 高谷信之さん(放送作家)、
藤井香織さん(脚本家)

コース①【シナリオコース】シナリオの執筆

②【演技コース】音声の吹込み

※①、②のいずれか

※要申込、見学のみのみ

～諫早文化会館芸術鑑賞会事業～ 「笑い与健康」 立川談幸独演会

立川談幸、立川幸朝による本格派
古典落語をお楽しみください。

日8月17日(土)

14時開演(13時開場)

場 小長井文化ホール

料 自由席2,000円

プレイガイド 原田楽器店、ローソン
チケット、ひでしま、文化協会
(高来・小長井)

問 諫早文化会館芸術鑑賞会

☎0957-25-3910



第13回

轟峡こどもヤマメ釣り大会

日8月3日(土) 9時30分～11時

※雨天時は8月10日(土)

場 轟峡自然プール(高来町)

対 小学生～中学生

※小学生3年生以下は保護者同伴

定 50人 日8月2日(金)

持 釣りざお、餌 ※えさ釣りのみ

料 500円(参加費、1日保険有)

問・申込

境川内水面振興協議会 持永

☎090-3323-2890

日本スポーツマスターズ2024長崎大会

35歳以上のシニア世代が活躍する総合スポーツ大会です。

日9月18日(水)～30日(月)

●開催種目(市内)

種目	開催場所
ゴルフ競技(男子)	長崎国際ゴルフ倶楽部
ソフトテニス競技(男女)	長崎県立総合運動公園
バトミントン競技(男女)	諫早市中央体育館

問 日本スポーツマスターズ2024長崎大会実行委員会事務局 ☎095-895-2781



ナイスハートバザール in 諫早

市内の障害者施設で作られたお菓子や雑貨、農産物などを販売します。

日7月19日(金)～20日(土)

10時～17時30分

※最終日は16時まで

場 諫早図書館展示ホール

主 働く喜びサポート事業実行委員会

問 障害福祉課

長盲サマーフェスタ 2024のお知らせ

アイマスク歩行や点字、パラスポーツなどを通して見えにくい世界を体験します。また、マッサージ体験や視覚補助具コーナーもあります。

日8月3日(土)

9時30分～12時30分

場 長崎県立盲学校

問 長崎県立盲学校

☎095-882-0020



ジャパン フェスティバル イン いさはや

日本人も外国人もみんな集まれ!

ステージイベントや縁日、餅まきなどを通して日本文化を紹介します。

日7月28日(日)10時～16時

場 諫早駅 iisa 交流広場

問 いさはや国際交流センター

☎080-5217-0049

山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園

☎34-4333

▶さざんかインスタ
フォトコン2024

山茶花高原の写真を大募集！山茶花高原公式Instagramをフォローし、「#さざんかインスタフォトコン2024」をつけて写真を投稿してください。入賞者には豪華プレゼントも！

応募期限 9月1日

※山茶花高原ピクニックパーク・ハーブ園のイベントの詳細は、こちらをご覧ください。

V・ファーレン長崎を
みんなで応援しよう！

●2024明治安田J2リーグ

7月6日(土) 19時～
VS ロアッソ熊本

場 トランスコスモススタジアム長崎

問 スポーツ振興課

親子ものづくり体験教室

アクリルキーホルダーや文房具整理箱などの製作を通じてものづくりの楽しさを伝えます。

日 8月3日(土)
10時～11時30分、
13時30分～15時

場 ポリテクセンター長崎

対 小学3～6年生とその保護者

申 7月11日(木)

※申し込み多数の場合は抽選
※詳細は、ホームページをご
覧ください。

問・申込

ポリテクセンター長崎訓練課

☎22-2324



コスモス花宇宙館

☎23-9003

▶たのしい科学教室

水と空気の実験とクイズを行います。

日 7月13日(土)
10時30分～12時30分

対 小学生以上(親子可)

申 7月11日(木) 定 10人 ※予約優先

持 筆記用具 料 500円

▶押し花アート体験

夏の夜空に流れる天の川をイメージした作品を作ります。

日 7月21日(日)
13時～14時、
14時30分～15時30分

対 4歳以上 定 各10人 ※予約優先

料 しおり、コースター、はがき

200円

キーホルダー 500円

▶おりがみワークショップ

大きさの違う魚と2種類の釣り竿を作り、みんなで魚釣りを楽しみます。

日 7月28日(日)
11時～12時30分、
13時30分～15時

対 4歳以上

※小学2年生以下は保護者同伴

定 各10人 ※予約優先 料 500円

※コスモス花宇宙館のイベント詳細は、こちらをご覧ください。



第14回 4校合同美術部展

(北諫早中・西諫早中・明峰中・諫早中)

4校の絵画やデザインなど、
作品を一堂に展示します。

日 7月26日(金)～31日(木)
10時～18時

※26日は13時から、31日
は15時まで

場 美術・歴史館 企画展示室

問 西諫早中学校 鳥山

☎26-0694

森山図書館

☎35-2001

▶頭イキイキ音読教室

声に出して音読を楽しみます。

日 7月8日(月) 14時～15時
場 映像ホール

定 15人 ※要申込

▶映画上映会

「博士と狂人」
(2018年 イギリス 124分)

日 7月22日(月) 14時～
場 映像ホール

定 先着40人

美術・歴史館

☎24-6611

▶夏のワークショップ

【マブリング技法で
オシャレうちわを作ろう！】

日 8月3日(土)
13時30分～15時30分
※随時受付(最終締切15時)
場 研修室

【こねこね粘土で〇〇を作ろう！】

日 8月17日(土)
13時30分～15時30分
場 研修室
講 近藤浩一さん

(長崎県美術協会彫刻部理事)

定 20組
申 8月2日(金)
料 1人500円



▶歴史講座

「諫早と太平洋戦争」

多良岳上空でのB29との戦闘や
橘湾戦闘計画、長崎地方航空機乗
員養成所などに関する史料・写真
を紹介します。

日 8月11日(日)
13時30分～15時
場 研修室

第23回

諫早としょかん フェスティバル

諫早図書館と図書館を中心に活動している24の団体でフェスティバルを開催します。
赤ちゃんから大人まで、2日間ゆっくりお楽しみください。

とき：7月6日(土)～7日(日) 9時45分～15時30分 ところ：諫早図書館

主催：諫早としょかんフェスティバル実行委員会

7/6

土

ピアノ広場

歌とクラリネットとピアノ
(いちごの会)

●9時45分～10時

児童コーナー(1階)

布絵本展示(絵本の会)

●10時～15時30分

集会室(2階)

笑顔で楽しむおはなし会
(りとりばんがきん)

*ちいさい子向け

●11時30分～12時

展示ホール(1階)

グループ紹介展示

●9時～17時

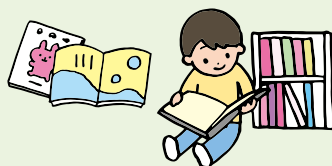
点字体験(点訳友の会ムツゴロ)

●10時～13時

ふるさとの文人コーナー(1階)

「轟龍造について」(諫早史談会)

●13時30分～14時30分



図書館エントランス(1階)

ブックリサイクル(としょかん広場)

●10時～15時

視聴覚ホール(2階)

トーンチャイム(カンパニユラ)

●10時05分～オープニング

リズム遊びほか

紙芝居オペレッタ

「諫早くすの木物語」(あそびの森)

●10時20分～11時

「おはなしのおむすびスペシャル」
(諫早子ども劇場)

●11時20分～11時50分

7/7

日

ピアノ広場

オカリナ&ピアノ
(いちごの会)

●9時45分～10時

児童コーナー(1階)

おはなし会(諫早おはなしの会)

●11時40分～12時10分

としょかんたんけん隊
(諫早図書館)

●14時～15時30分

※受付13時30分～



展示ホール(1階)

グループ紹介展示

●9時～15時30分

和とじノートづくり
(絵本の病院がつくる)

●10時～14時30分

視聴覚ホール(2階)

工作「ビュンビュンとぶものなにあに？」
(諫早子ども劇場)

●10時～11時30分

読みかたり・レクリエーション
(鎮西学院大学ぶつく倶楽部)

●13時～14時15分

ビブリオバトル

(鎮西学院大学ぶつく倶楽部)

●14時30分～

図書館エントランス(1階)

ブックリサイクル(としょかん広場)

●10時～15時

集会室(2階)

ちいさなおはなし会
(ゆめぼけっと)

●11時～11時30分

学習創作室

音訳録音体験コーナー
(諫早コスモス音声訳の会)

●10時30分～12時

録音室(1階)

音訳録音体験コーナー
(諫早コスモス音声訳の会)

●13時30分～15時30分

アエル商店街の共催イベントもお楽しみに！

諫早図書館 ☎23-4946



▶▶▶ 申込・問い合わせは各公民館へ

※講座によっては、応募多数の場合は抽選となります。
 ※申込期限のないものは、当日参加可。
 ※託児の対象年齢は、生後6月～就学前です。

公民館	講座名	とき	内容・時間など
中央 	おもちゃ病院	7月10日(水)・13日(土)・27日(土)	思い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。 時10時～15時 対成人 料部品代負担有
	夏休みウッドアート教室	7月23日(火)	創意工夫を凝らしたウッドアート(木工作品)を制作します。 時9時30分～12時 対小学生 申7月12日(金) 料500円 定10人
	デジタル端末活用術「アプリ活用事例、セキュリティ対策」	7月26日(金)	iphoneの便利機能を学びます。 時19時～21時30分 対成人 申7月18日(木) 料500円 定10人
	もしも諫早大震災が起こったら、きみはどうする!?	7月30日(火)	防災施設見学と災害時に役立つ調理を行います。 時9時30分～13時 対小学4～6年生 申7月22日(月) 料500円 定10人
小栗 	夏休み体験講座～いきものたんていだん うんこ編～	7月26日(金)	身近な生き物の暮らしや秘密を「うんこ」を通して探ります。 時10時～12時 対小学生 ※4年生以下は保護者同伴 申7月18日(木) 定15人
	ジビエのスパイスカレー作り	7月27日(土)	スパイスカレー作りをカフェ店主から学びます。男性大歓迎! 時10時～13時 対高校生以上 申7月16日(火) 料1,200円 定8人
	夏休み体験講座～陶芸にチャレンジ!～(全2回)	成形7月29日(月)、絵付け8月5日(月)	カップや茶わんを作り、絵付けまで行います。 時①10時～12時、②13時30分～15時30分 ※①と②のいずれか 場陶芸ひろば「彩」(現地集合) 対小学生 申7月22日(月) 料1,500円 定各14人
	子ども遊学～パリオリンピックへ～	8月3日(土)	オリンピック開催国をクイズや工作を通じて学びます。 時10時～12時 対小学生 ※保護者同伴可 申7月17日(水) 料500円 定20人
小野 	自由研究にピッタリ! おもしろ実験	7月26日(金)	身近な道具を使って実験を行います。 時10時～12時 場小野ふれあい会館 対小学3～6年生 申7月9日(火) 定16人
	夏休み子ども絵画教室	8月7日(水)	時10時～12時 場小野ふれあい会館 対小学生 申7月16日(火) 料100円 定20人
有喜 	地球温暖化防止～命を守るエコライフ～	7月12日(金)	災害への備えを学び、身近なもので防災グッズを作ります。 時13時30分～15時 場有喜ふれあい会館 対成人 申6月25日(火)～7月8日(月) 定先着70人
	虫のしわざからのぞく虫のくらし	7月23日(火)	虫の痕跡から自然のつながりを学びます。 時10時～12時 場有喜ふれあい会館 対小学生 ※3年生以下は保護者同伴 申7月16日(火) 定20人
	カヌー体験講座	7月27日(土)	時9時30分～11時30分 場有喜漁港(現地集合) 対親子(小学生以上) 申7月10日(水) 定10組
西諫早 	夏休み浴衣着付け教室	7月24日(水)	着付けと浴衣や着物の所作など学びます。 時10時～12時 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴 申7月17日(水) 定10組
	夏休み子ども絵画教室	7月30日(火)	時10時～12時 対小学生 申7月10日(水) 料100円 定20人
	夏休み子ども習字教室	8月1日(水)	習字の基本を学び、夏休みの課題を仕上げます。 時10時～12時 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 申7月18日(木) 料300円 定10人
本野 	夏休み子ども教室 第1弾 陶芸教室(全2回)	7月24日(水)、8月2日(金)	Welcome リースを作ります。 時10時～12時 場本野ふれあい会館 対小学生 ※1、2年生は保護者同伴 申7月11日(木) 料700円 定20人

●中央公民館 ☎23-1160
●小栗公民館 ☎22-1533
●小野公民館 ☎22-0264
●有喜公民館 ☎28-3110
●西諫早公民館 ☎26-1531

●本野公民館 ☎26-0270
●長田公民館 ☎23-9024
●多良見公民館 ☎43-0049
●伊木力公民館 ☎44-1002
●森山公民館 ☎36-1116

●飯盛公民館 ☎48-0049
●田結公民館 ☎49-1111
●高来公民館 ☎32-2111
●高来西公民館 ☎32-3126
●小長井公民館 ☎34-2201

公民館	講座名	とき	内容・時間など
本野 	夏休み子ども教室 第2弾 本明川探検隊（全2回）	7月26日(金)、 8月22日(木)	1回目は水生生物の観察、水質調査、野外料理と川遊び。 2回目は鮎返しの滝探検、火起こし体験と飯ごう炊さん をします。 ☎9時30分～15時 場 本野ふれあい会館集合（公用バス利用） 対 小学3～6年生 用 7月11日(木) 料 1,000円 定 15人
	夏休み子ども教室 第3弾 なんちゃってステンドグラス 工作教室	7月29日(月)	ガラス絵の具を使ってステンドグラス風の作品を作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 用 7月11日(木) 料 600円 定 20人
	夏休み子ども教室 第4弾 子ども絵画教室	7月31日(水)	時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生 用 7月11日(木) 料 100円 定 20人
	夏休み子ども教室 第5弾 ハーバリウム工作教室	8月5日(月)	お花畑や水族館のハーバリウムを作ります。 時 10時～12時 場 本野ふれあい会館 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 用 7月11日(木) 料 700円 定 20人
長田 	習字教室	7月23日(火)	夏休みの課題に挑戦します。 時 13時30分～15時30分 場 長田みのり会館 対 小学生 用 7月16日(火) 定 8人
多良見 	明生教室 「私がタラミにいる理由」 わけ	7月23日(火)	オランダ人講師が、諫早にきたきっかけや印象を日本語で分かりやすく話します。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 高齢者 用 7月16日(火) 定 30人
	夏休み子ども講座 「はじめての囲碁」(全3回)	7月29日(月)・ 31日(水)、8月2日(金)	囲碁の楽しさや奥深さを学びます。 時 10時～12時 場 たらみ会館 対 小学生 用 7月11日(木) 定 10人
	夏休み子ども講座 「親子で植物標本づくり！」	8月3日(土)	植物採取と標本作りを行います。 時 9時30分～12時30分 場 のぞみ会館周辺 対 親子（小学生）※祖父母も可 用 7月11日(木) 料 500円 定 10組
伊木力 	大村湾海洋学習教室	7月27日(土)	海藻「アマモ」の種まき体験と、環境問題を学習します。 時 9時30分～11時30分 場 伊木力漁港集合 対 小学生 用 7月18日(木) 定 30人
森山 	スマホ写真講座 ～花や風景を映す～	7月11日(木)	見ごろを迎えたハスやスイレンを楽しみながら写真の撮り方をプロに学びます。 時 10時～12時 場 森山ネイチャーセンター（唐比ハス園） 対 成人 用 7月4日(木) 定 10人
	山もみじの苔玉作り	7月18日(木)	秋には紅葉が楽しめる苔玉を作ります。 時 10時～12時 対 成人 用 7月11日(木) 料 1,000円 定 10人
	夏休み佐世保高専出前授業 ～指のレプリカ作りとおもしろ実験～	7月25日(木)	石膏を使った工作と液体窒素や水を使った実験をします。 時 10時～12時 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 用 7月18日(木) 料 500円 定 30人
	夏休み工作教室 ヒツジのモフモフ貯金箱作り	8月6日(火)	唐比ふれあい牧場のヒツジの毛を使って貯金箱を作ります。 時 10時～12時 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 用 7月29日(月) 料 200円 定 15人
飯盛 	子ども陶芸教室（全2回）	7月22日(月)、 8月6日(火)	Welcomeリースを作ります。 時 10時～12時 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 用 7月10日(水) 料 700円 定 20人
	餃子作り講座	7月25日(木)	本場の餃子作りに挑戦します。 時 9時30分～12時30分 対 成人 用 7月16日(火) 料 1,000円 定 16人
	子どもスケッチ講座	7月26日(金)	唐比ふれあい牧場を散策し、スケッチをします。 時 9時～12時30分 場 飯盛ふれあい会館集合（公用バス利用） 対 小学生 用 7月16日(火) 定 15人



公民館 講座情報

くらしの情報

イベント情報

公民館講座情報

フォトニュース

育児・介護健康教室

公民館	講座名	とき	内容・時間など
飯盛	子ども手打ちうどん作り講座	7月31日(水)	おいしいうどん作りに挑戦します。 時 10時～12時 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 申 7月23日(火) 料 500円 定 16人
田結	田結すこやか大学 「くすりと健康の豆知識」	7月18日(木)	薬剤師からくすりについての講話を聞きます。 時 13時30分～15時30分 対 高齢者 定 30人
田結	夏休み親子講座 「海辺の生きものの観察」	8月4日(日)	田結の磯浜で海辺の生きものを観察します。 時 13時30分～16時 対 親子（小学生） 申 7月26日(金) 定 10組
高来	成人講座「山歩きを楽しもう！いざ金泉寺へ」	7月21日(日)	多良岳の金泉寺までの登山です。時期が合えばオオキツネノカミソリが見られます。 時 9時～14時30分 場 高来会館集合（公用バス利用） 対 成人 申 7月12日(金) 定 20人 ※雨天中止
高来	夏休み子ども講座 「読書感想文の書き方」	8月2日(金)	夏休みの課題図書を読んで、感想文を書くテクニックを学びます。 時 10時～12時 対 小学1～4年生 申 7月19日(金) 定 10人
高来	家庭教育講座 親子で「こどもヤマメ釣り大会」に参加しよう	8月3日(土)	時 8時30分～12時 ※雨天時は8月10日(土) 場 高来会館集合（轟峡自然プールまで公用バスで移動） 対 親子（小・中学生） 申 7月25日(木) 料 参加料500円 定 10組
高来	夏休み子ども講座 「工作教室」	8月6日(火)	発泡スチロール板を使って、作品を作ります。 時 10時～12時 対 小学生3～6年生 申 8月2日(金) 料 200円 定 10人
高来西	～高来西ゆめ大学～ 足から健康、腸も元気	7月17日(水)	足つばマッサージで体質改善や代謝アップをする方法を学びます。 時 10時～12時 場 高来西ゆめ会館 対 成人 申 7月8日(月) 料 300円 定 20人
高来西	木工教室「使いみちいろいろ、 スツールを作ってみよう」	7月21日(日)	ものづくりの知識や道具の使い方、楽しさを学びます。 時 10時～12時 場 高来西ゆめ会館 対 親子（小学3年生以上）※祖父母も可 申 7月11日(木) 料 2,000円 定 10組
高来西	海の生物観察 「タイドプール探検隊」	8月2日(金)	干潮時に発生するタイドプール（しおだまり）に生息する海の生物を観察します。 時 9時30分～13時 場 高来西ゆめ会館集合（公用バス利用） 対 小学生 ※1、2年生は保護者同伴 申 7月25日(木) 定 20人
高来西	親子ドローン体験教室	8月4日(日)	ドローンを操作しゲームを楽しみ、基礎知識を学びます。 時 10時～12時 場 高来西ゆめ会館 対 親子（小学3年生以上）※祖父母も可 申 7月25日(木) 定 10組
小長井	シルバー大学 「腸活で長寿」	7月9日(火)	腸の健康の大切さを楽しく学びます。 時 10時～11時30分 対 高齢者 定 100人
小長井	お出掛け前にタイヤの安全点検 「パンク時の対処法」	7月14日(日)	スペアタイヤ交換、パンク修理キットの使い方を学びます。 時 10時～12時 対 成人 申 7月11日(木) 定 20人
小長井	生産者直伝の SDGs 料理講座	7月18日(木)	飯盛産ジャガ芋料理を生産者から学びます。 時 9時30分～12時30分 対 成人 申 7月8日(月) 料 700円 定 20人
小長井	夏休み陶芸教室（全2回）	7月22日(月)、 8月6日(火)	Welcome リースを作ります。 時 14時～16時 対 小学生、中学生 ※小学1、2年生は保護者同伴 申 7月10日(水) 料 700円 定 20人
小長井	夏休み科学教室	①8月5日(月)、 ②8月6日(火)	望遠鏡を手作りします。月のクレーターが見えるかも？ 時 9時30分～11時30分 対 ①小学1～3年生、 ②小学4～6年生 ※①は保護者同伴 申 7月29日(月) 料 300円 定 10人



6月5日(水)

スポーツのまちを内村大使がPR

スポーツのまち諫早をPRするため、諫早市ふるさと特別大使の内村航平さんが森山スポーツ交流館やスポーツパークいさはやなど市内のスポーツ施設を訪れました。

内村さんは、各施設の説明を聞き、実際に体験するなどして、施設の特色を感じ取っていました。

視察後の報告会では、「諫早のスポーツ施設がこんなに充実していることを初めて知った。スポーツが上達するには、練習がいちばん重要。そのための合宿で利用してもらえよう、今日の視察内容を今後の誘致活動に役立てたい」と語られました。



6月5日(水)

給食を味わいながら意見交換

大久保市長や石部教育長と市立小中学校に通う児童・生徒の保護者14人の学校給食保護者交流会が諫早市東部学校給食センターで開催されました。

市から調理工程について説明した後、子どもたちが実際に食べている学校給食をみんなで味わいました。食材の産地やメニューの決め方などについて活発な意見交換も行われ、給食についての理解を深めました。

本市では、今年度から市立小中学校の学校給食費が無償化され、参加した保護者からは「家計的にとても助かっている」との喜びの声がありました。



5月7日(火)

大きい！おいしい！諫早産ゴーヤー

5月8日の「ゴーヤーの日」を前に、JAながさき県央東部ハウスゴーヤー部会で生産されたゴーヤーの贈呈式を行いました。

すでにゴーヤーチャンプルーとして学校給食で提供され、苦みが少ない栄養満点の諫早産ゴーヤーは子どもたちに大好評とのこと。谷渡部会長によると、定番メニューのチャンプルーの他にも、地鶏との炒め物、スムージーやゴーヤーチップスなどいろんな調理法で、おかずとしてもおやつとしても楽しむことができると勧められていました。

これから訪れる暑い夏を、ゴーヤーで栄養補給して乗り切りましょう。



5月15日(水)

7が7つ並んだラッキーな来館者は!?

平成13年7月にオープンした現在の諫早図書館は、7,777,777人目の来館者を達成し、記念セレモニーが開催されました。

記念すべき来館者となった吉田篤子さん(立石町)には、来館証明書と花束、オリジナルポストカードが贈呈されました。

吉田さんは、「本が大好きで以前の古い図書館の時から利用していた。子どもが小さい頃は、学校に来る移動図書館を家族で楽しみにしていた。図書館にはいろんな作品が揃っていて、新しいジャンルにも気軽に手を出せることができるから世界が広がる。記念すべき来館者になれてとても嬉しい。」と驚きを隠し切れない様子で語っていました。

育児に関することは
子育てネットをご覧ください。



パパマクラス・プレマクラス

妊婦とその家族を対象に、お産や母乳、赤ちゃんとの生活のお話などを行います。

- ところ／すくすく広場
- 定員／各10組 ※要予約

【パパマクラス】

- とき／21日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)

【プレマクラス】

- とき／18日(木)
13時30分～15時
- 申込／すくすく広場
☎46-5276

ベビークラス（乳児健康相談）

身体測定、相談（発達・離乳食・歯科など）

3日(水)	すくすく広場 (中央、北部、小栗)
9日(火)	多良見体育センター (真津山、多良見)
26日(金)	飯盛ふれあい会館 (飯盛)

- 受付時間／13時～13時15分
- 対象／1歳未満児
- すくすく広場（本庁）☎22-1500

乳幼児健康診査

【乳児健康診査】

県内医療機関で個別健康診査
※要受診券

- 対象／4～5か月児、10～11か月児
- すくすく広場（本庁）☎22-1500

【幼児健康診査】

- 対象者／前月に健診票を送付
- 内容／1歳6か月児健康診査、
2歳6か月児歯科健康診査、
3歳児健康診査
- すくすく広場（本庁）☎22-1500

離乳食教室

8日(月)	4～6か月児
22日(月)	7～12か月児

- ところ／すくすく広場
- とき／13時15分～15時15分
※要予約
- 申込／すくすく広場（本庁）
☎22-1500

子育て相談

子育て中に感じる悩みや心配などの相談に、臨床心理士と家庭相談専門員などが応じます。

- とき／18日(木)
10時～12時 ※要予約
- ところ／すくすく広場
- 申込／子育て支援課

7月 育児・介護 健康教室

認知症専門相談

- とき／5日(金)
13時30分～15時 ※要予約
- ところ／市役所別館4階第8会議室
- 申込／地域包括ケア推進課

介護相談

- とき／25日(木)
13時～15時
- ところ／市民センター3階第1会議室
- 認知症の人と家族の会
渡部 ☎26-1763

広報クイズ

全問正解者の中から抽選で、5人に図書カードをプレゼント！ 答えのヒントは誌面の中です。はがきまたは応募フォームに答えと住所、氏名、年齢、広報誌へのご意見を書いて、7月5日(金)必着で〒854-8601（住所不要）諫早市秘書広報課まで。当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

- Q1 大雨・台風シーズン到来、今日から始める●●対策
- Q2 キャンプもできるビーチ、●●●マリンパーク
- Q3 温暖化対策のため夏の●●●にご協力を
- Q4 赤ちゃんから大人まで楽しめる、
諫早●●●●●フェスティバル
- Q5 「●●●●街踊り」参加団体募集

- ※前号の答え／①LINE ②道路
③健康づくり ④32
⑤ツクシヤクナゲ

※応募総数96通

※ご記入いただいた個人情報は、賞品発送などの目的以外には利用いたしません。

応募フォーム▼



健康づくり運動教室

【市民ウォーキング】（5～6kmのコース）※雨天中止

6日(土)	高来西ゆめ会館	9時～11時30分
-------	---------	-----------

【のんのこ21サーキット】

中程度の体力者向け（筋力運動・有酸素運動）※要予約

毎週月曜日 (15日除く)	飯盛ふれあい会館	13時30分～15時
	たらみ会館	13時30分～15時45分
毎週水曜日 (31日除く)	長田みのり会館	13時30分～14時30分
9日(火)・23日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分
毎週金曜日 (26日除く)	小野体育館	13時30分～15時
毎週金曜日	高来会館	20時～21時30分
3日(水)・17日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時

【のんのこ体操】低体力者向けの体操 ※要予約

1日(月)・22日(月)	本野ふれあい会館	13時30分～15時
10日(水)・24日(水)	西諫早ふれあい会館	13時30分～15時
9日(火)・23日(火)	シーサイド2区公民館	10時30分～11時30分
2日(火)・16日(火)	健康福祉センター	10時～11時30分

飲み物・タオル持参／バット参加不可／体調不良の場合は参加をお控えください。

- 申込／健康推進課（諫早市運動普及推進員協議会事務局）

☎22-1500

[編集・発行] 諫早市役所 秘書広報課
〒854-8601 長崎県諫早市東小路町7番1号
TEL: 0957-22-1500
FAX: 0957-23-6031

https://www.city.isahaya.nagasaki.jp/
E-mail isahaya@city.isahaya.nagasaki.jp

●多良見支所 TEL: 0957-43-1111
●森山支所 TEL: 0957-36-1111
●飯盛支所 TEL: 0957-48-1111
●高来支所 TEL: 0957-32-2111
●小長井支所 TEL: 0957-34-2111

●令和6年5月1日現在
人口 131,443人
男 62,952人
女 68,491人
世帯数 55,107世帯

第17回 唐比ハス祭り

■とき 7月7日(日) 10時～
(小雨決行)

■ところ 唐比ハス園特設会場

ステージ
イベント

お楽しみ
抽選会

地元特産品
販売

■問い合わせ先
唐比すいれんの会 (山崎)
☎36-1372、080-8350-4116
森山支所地域総務課

申込締切
7/19 (金)

9/14^{午後}(土) 2024 ののこ諫早まつり

ののこ街踊り 参加団体募集

■申し込み・問い合わせ先
ののこ諫早まつり実行委員会事務局
(諫早商工会議所 業務課)
☎22-3323
✉icci44@abelia.ocn.ne.jp







防災行政無線
聞き取りづらい時は

フリーダイヤル 0120-419-009